



KASTAMONU  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# Akran Zorbalığı Öğretmen Bülteni

## Akran Zorbalığı:

Akran zorbalığı, çocuklar veya gençler arasında bir kişinin diğerine üstünlük sağlamak amacıyla tekrarlayan ve olumsuz davranışlarda bulunmasıdır. Bu davranışlar, fiziksel, sözel, sosyal veya dijital olabilir ve genellikle bir güç dengesizliğinden kaynaklanır. Zorbalık, mağdurun sürekli olarak hedef alınması ve bu davranışların zaman içinde tekrar etmesiyle tanımlanır.

## Temel Özellikler:

- 1. Güç Dengesizliği:** Zorbalık yapan kişi, mağdura göre daha fazla güç, nüfuz veya etkiye sahiptir. Bu güç dengesizliği, zorbalığın etkili olmasına ve mağdurun kendini savunmasını zorlaştırmasına neden olur.
- 2. Tekrarlayıcı Davranışlar:** Akran zorbalığı, yalnızca bir kez gerçekleşen bir olayı değil, belirli bir süre boyunca tekrarlanan olumsuz davranışları ifade eder. Bu sürekli tekrar, mağdur üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir.
- 3. Olumsuz Amaç:** Zorbalık, genellikle mağduru üzme, aşağılamak, korkutmak veya sosyal olarak izole etmek amacı taşır. Bu davranışlar, zorbalık yapan kişinin egosunu tatmin etme veya başkaları üzerinde güç gösterme arzusundan kaynaklanabilir.

Akran zorbalığında 3 temel rolden bahsedebiliriz, Bu rollerin her biri, zorbalık dinamiklerinin anlaşılması ve bu tür davranışların önlenmesi için önemli birer parçadır. Mağdurları desteklemek, zorbalara uygun müdahalelerde bulunmak ve seyircileri bilinçlendirmek, akran zorbalığının etkili bir şekilde ele alınmasını sağlar.

## Mağdur :

Zorbalığın hedefi olan ve zarar gören kişi.

## Zorba :

Zorbalık eylemlerini gerçekleştiren kişi.

## Seyirci :

Zorbalık olaylarını izleyen ve dolaylı yoldan etki eden kişi.

Anaokulu ve ilkokul seviyesinde akran zorbalığı, genellikle şu şekillerde kendini gösterir:

Fiziksel Zorbalık

Sözel Zorbalık

Sosyal Zorbalık

Dijital Zorbalık



## Fiziksel Zorbalık Nedir?

Fiziksel zorbalık, bir kişinin diğerine fiziksel zarar verme veya onları korkutma amacıyla geręekleřtirdiđi eylemleri içerir. Bu davranışlar genellikle gcl ve zayıf arasındaki gücü dengersizliklerini kullanır ve mağdur üzerinde doğrudan fiziksel etki yaratır.

### zellikler:

- 1. Ağıklık ve Görünürlük:** Fiziksel zorbalık, genellikle dışarıdan aęıkęa görülebilen davranışları içerir, bu nedenle diğer bireyler tarafından fark edilmesi genellikle daha kolaydır.
- 2. Tekrarlayıcılık:** Fiziksel zorbalık, tek seferlik bir eylem değil, belirli bir süre boyunca düzenli olarak tekrarlanan davranışları içerir.
- 3. Zarar Verme:** Fiziksel zorbalık, mağdurun vücut bütünlüğüne zarar verme veya fiziksel acıya neden olma amacı taşır. Bu zararlar kck yaralanmalardan ciddi sağlık sorunlarına kadar değişebilir.

### Fiziksel Zorbalık Türleri:

#### 1. Vurma ve Tekmeleme:

**rnek:** Bir ğrenci diğerini yumruklar, tekmeler veya elleriyle vurur.

**Etkiler:** Yaralanmalara, morluklara ve ağrıya neden olabilir.

#### 2. İtme ve çarpma:

**rnek:** Bir ğrenci diğerini kasıtlı olarak itebilir veya çarpabilir.

**Etkiler:** Düşmelere veya ciddi yaralanmalara neden olabilir.

#### 3. Sıkıştırma ve Boğma:

**rnek:** Bir ğrenci diğerinin üzerine oturarak, sıkıştırarak veya boğazını sıkarak ona zarar verir.

**Etkiler:** Hem fiziksel hem de duygusal olarak ciddi sonuğlar doğurabilir, nefes almada zorluk yaşatabilir.

#### 4. Eşyaları Kullanarak Zarar Verme:

**rnek:** Bir ğrenci diğerine nesnelere (rneğin, kalemle vurma, kitap fırlatma) zarar verir.

**Etkiler:** Yaralanmalara neden olabilir ve genellikle mağdurun korkmasına yol açar.

#### 5. Eşyaları Kötüye Kullanma:

**rnek:** Bir ğrenci diğerinin kişisel eşyalarını kasıtlı olarak kırar veya yok eder.

**Etkiler:** Mağdurun kişisel eşyalarına zarar verilir ve mağdur kendini daha savunmasız hissedebilir.

## Fiziksel Zorbalığın Etkileri:

### 1. Fiziksel Sağlık:

**Yaralanmalar:** Kesikler, morluklar, kırıklar ve diğer fiziksel yaralanmalar.

**Uzun Vadeli Sağlık Sorunları:** Sürekli fiziksel zorbalık, uzun vadede sağlık sorunlarına, örneğin kronik ağrı veya sakatlık gibi sonuçlara yol açabilir.

### 2. Psikolojik ve Duygusal Sağlık:

**Kaygı ve Korku:** Mağdurlar genellikle korku, endişe ve kaygı yaşarlar.

**Düşük Özsaygı:** Sürekli fiziksel zorbalığa maruz kalan çocuklar, özsaygılarını kaybedebilirler ve kendilerini değersiz hissedebilirler.

**Depresyon ve Stres:** Uzun süreli fiziksel zorbalık, depresyon ve stres gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.

### 3. Sosyal ve Akademik Performans:

**Sosyal İzolasyon:** Mağdurlar, zorbalıktan kaçınmak için sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınabilirler.

**Akademik Başarı:** Fiziksel zorbalığa maruz kalan öğrenciler, okulda düşük motivasyon ve performans sergileyebilirler.



## Sözel Zorbalık Nedir?

Sözel zorbalık, bir kişinin diğer bir kişiyi sözel veya dil yoluyla hedef alarak, küçümseyici, aşağılayıcı, hakaret edici veya tehdit edici davranışlarda bulunmasıdır. Bu tür zorbalık, mağdur üzerinde psikolojik ve duygusal etkiler yaratır.

### Özellikler:

- Sözel İfade:** Sözel zorbalık, genellikle kelimeler, ifadeler ve dil aracılığıyla gerçekleşir. Bu, hem konuşma hem de yazılı iletişim yoluyla yapılabilir.
- Tekrarlayıcılık:** Sözel zorbalık, tek seferlik bir eylemden çok, sürekli olarak tekrarlanan olumsuz ifadeler ve davranışlar içerir. Bu tekrar, mağdur üzerinde kalıcı etkiler yaratabilir.
- Küçümseme ve Aşağılama:** Sözel zorbalık genellikle mağduru küçümseme, aşağılama ve değerini sorgulama amacı taşır. Bu, mağduru kendini kötü hissetmesine yol açar.

### Sözel Zorbalık Türleri:

#### 1. Hakaret ve Küfür:

**Örnek:** Bir öğrenci diğerine "aptal", "çömez" gibi hakaretlerde bulunur veya kaba, aşağılayıcı dil kullanır.

**Etkiler:** Mağduru özsaygısını zedeler ve kendini değersiz hissetmesine yol açar.

#### 2. Alay Etme ve Mizah:

**Örnek:** Bir öğrenci, başka bir öğrencinin fiziksel özellikleri veya kişisel özellikleriyle alay eder veya onları küçümseyici şakalar yapar.

**Etkiler:** Mağduru kendini güvensiz ve dışlanmış hissetmesine neden olabilir.

#### 3. Tehdit Etme:

**Örnek:** Bir öğrenci diğerini fiziksel veya sosyal zararlarla tehdit eder, örneğin "Sana şunları yaparım" veya "Seni mahvederim" şeklinde ifadeler kullanır.

**Etkiler:** Mağduru sürekli bir korku ve endişe yaratır.

#### 4. Dedikodu ve Yayılma:

**Örnek:** Bir öğrenci hakkında yanlış bilgiler yayar veya onun özel bilgilerini başkalarına sızdırır.

**Etkiler:** Mağduru sosyal ilişkilerini zedeler ve sosyal izole olmalarına neden olabilir.

#### 5. Yalnızlaştırma:

**Örnek:** Bir öğrenci, diğer öğrencileri mağduru uzaklaştırarak onun yalnız kalmasını sağlamaya çalışır.

**Etkiler:** Mağduru sosyal destek ağını zedeler ve yalnızlık hissini artırır.

#### 6. Küçümseyici ve Aşağılayıcı Dil:

**Örnek:** Bir öğrenci, diğerinin başarılarını küçümseyerek "Bu başarılar hiçbir şey ifade etmiyor" gibi ifadelerde bulunur.

**Etkiler:** Mağduru kendine olan güvenini ve motivasyonunu olumsuz etkiler.

## Sözel Zorbalığın Etkileri:

### 1. Duygusal ve Psikolojik Sağlık:

**Kaygı ve Depresyon:** Mağdurlar, sürekli sözel zorbalık sonucu kaygı, depresyon ve diğer psikolojik sorunlar yaşayabilir.

**Düşük Özsaygı:** Mağdurlar, kendilerini değersiz hissedebilir ve özsaygıları zarar görebilir.

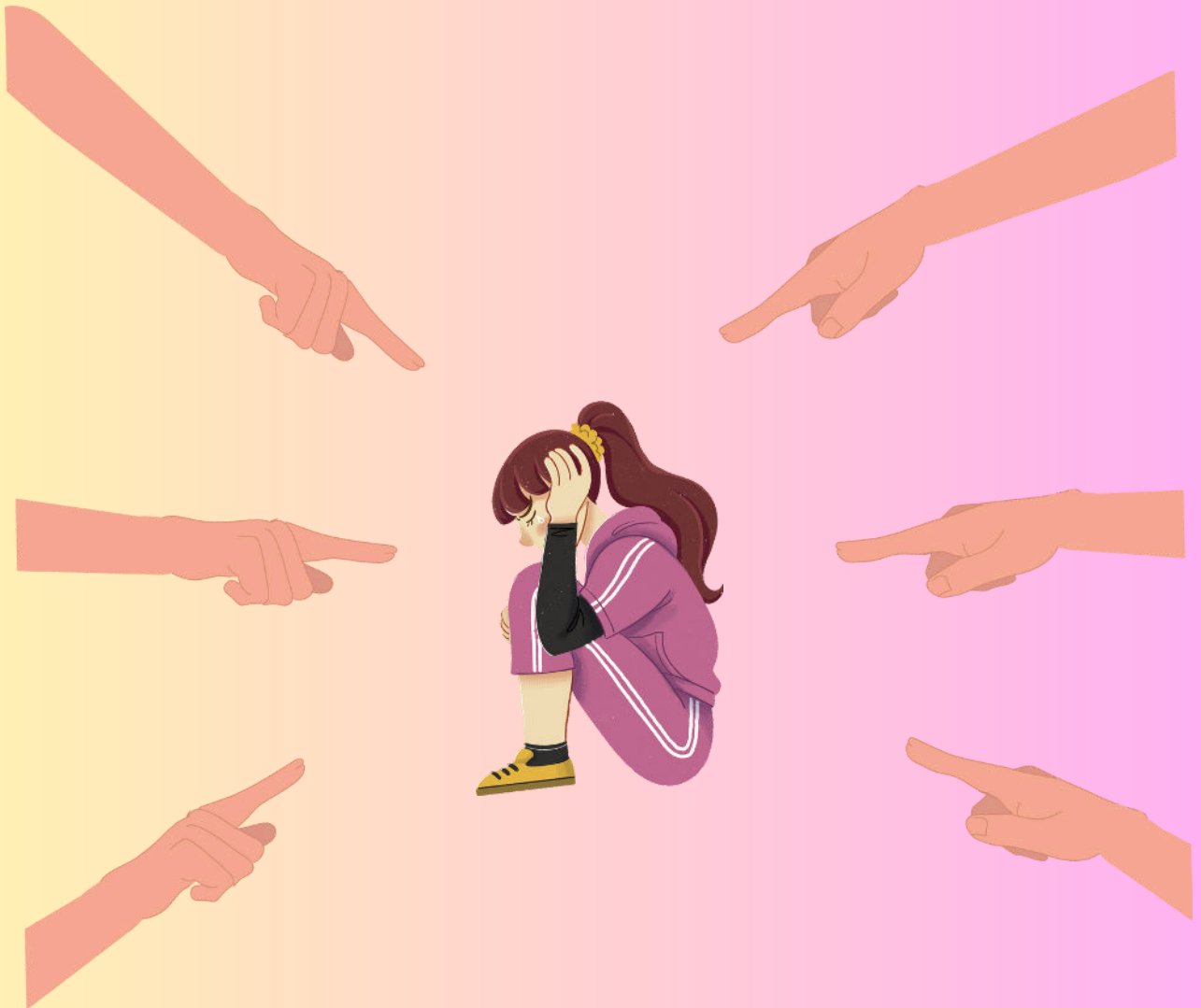
### 2. Sosyal Etkiler:

**Sosyal İzolasyon:** Mağdurlar, zorbalık yüzünden arkadaş çevresinden uzaklaşabilir veya sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınabilirler.

**İlişkilerde Zorluklar:** Sürekli aşağılanma ve küçümseme, sosyal ilişkilerde zorluklara neden olabilir.

### 3. Akademik Performans:

**Motivasyon Kaybı:** Sözel zorbalık mağdurları, okuldaki performanslarını olumsuz etkileyen düşük motivasyon ve konsantrasyon sorunları yaşayabilir.



## Sosyal Zorbalık Nedir?

Sosyal zorbalık, bir kişinin başkalarına karşı toplum içinde veya sosyal çevrede kasıtlı olarak zarar veren, onları dışlayan, küçümseyen veya aşağılayan davranışlarını içerir. Bu davranışlar, kurbanın sosyal ilişkilerini, kendine güvenini ve duygusal sağlığını olumsuz etkiler.

### Sosyal Zorbalığın Örnekleri:

#### 1. Dışlama ve Sosyal İzolasyon:

**Örnek:** Bir grup tarafından bir kişinin sosyal etkinliklerden veya arkadaş grubundan bilerek dışlanması.

**Örnek:** Sınıf arkadaşlarının veya iş arkadaşlarının bir kişiyi bilinçli olarak yalnız bırakması.

#### 2. Dedikodu ve Karalama:

**Örnek:** Bir kişinin hakkında yanlış bilgiler yaymak veya çirkin dedikodular yapmak.

**Örnek:** Bir kişinin itibarını zedeleyici yorumlar veya hikayeler paylaşmak.

#### 3. Alay Etme ve Küçümseme:

**Örnek:** Bir kişinin fiziksel özellikleri, giyimleri veya kişisel tercihlerine sürekli olarak alay etmek.

**Örnek:** Bir kişiyi topluluk içinde aşağılayıcı şekilde eleştirmek veya dalga geçmek.

#### 4. Görünüşe Göre Yargılama ve Ayrımcılık:

**Örnek:** Bir kişinin cinsiyeti, ırkı, dini veya diğer kişisel özellikleri nedeniyle ayrımcılığa uğraması.

**Örnek:** Bir grubun belirli bir kişiyi sürekli olarak hedef alarak onları dışlaması.

### Sosyal Zorbalığın Etkileri :

Sosyal zorbalık, kurbanın psikolojik ve duygusal sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir. Etkiler arasında aşağıdakiler bulunabilir:

**Düşük Özsaygı:** Kurban, kendine olan güvenini kaybedebilir.

**Anksiyete ve Depresyon:** Sosyal zorbalık, anksiyete, depresyon ve diğer ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir.

**Sosyal Çekilme:** Kurban, sosyal etkinliklerden ve insanlardan uzak durma eğilimi gösterebilir.

**Akademik ve İş Performansı:** Sosyal zorbalık, kişinin akademik veya iş performansını olumsuz etkileyebilir.



## Dijital Zorbalık Nedir?

Dijital zorbalık, bireylerin dijital araçlar ve platformlar kullanılarak başkalarına karşı kasıtlı olarak zarar veren, onları hedef alan veya aşağılayan davranışlarını ifade eder. Bu tür zorbalık, internetin geniş erişim imkanlarından ve anonimlikten yararlanarak kurbanı sosyal, duygusal ve psikolojik açıdan etkiler.

### Dijital Zorbalığın Örnekleri:

#### 1. Sosyal Medya Üzerinden Saldırılar:

**Hakaret ve Küfür:** Bir kişinin sosyal medya hesaplarında hakaret içeren yorumlar yapmak veya küfürlü mesajlar göndermek.

**Alaycı Paylaşımlar:** Kişinin fotoğraflarını, özel bilgilerini veya özel anılarını izinsiz paylaşarak alay etmek.

#### 2. İnternette Dedikodu ve Karalama:

**Karalama Kampanyaları:** Bir kişinin hakkında yanlış bilgi veya dedikodu yaymak, kişinin itibarını zedelemek için bloglar veya forumlar kullanmak.

**Hikaye veya Yorumlar:** Bir kişinin sosyal medya hesabında yanlış bilgiler veya küçük düşürücü yorumlar paylaşmak.

#### 3. Sahte Hesaplar ve Kimlik Avı:

**Sahte Profiller Oluşturmak:** Bir kişinin adıyla sahte sosyal medya profilleri oluşturarak onların adına zarar verici paylaşımlar yapmak.

**Kimlik Avı:** Kişisel bilgileri çalmak veya kötü amaçlarla kullanmak.

#### 4. Siber Zorbalık ve Şantaj:

**Şantaj:** Kişinin özel bilgilerini veya fotoğraflarını kullanarak onları tehdit etmek veya şantaj yapmak.

**Siber Saldırıları:** Kişinin bilgisayarına veya hesaplarına kötü amaçlı yazılım yerleştirmek ve bu yazılım aracılığıyla kişisel bilgileri çalmak.

#### 5. Sosyal İzolasyon:

**Dışlama:** Kişiyi bir çevrim içi topluluk veya grup sohbetlerinden kasıtlı olarak dışlamak veya yalnız bırakmak.

**Engelleme:** Kişiyi sosyal medya platformlarında engelleyerek, onların içeriklerine erişimini veya iletişim kurmasını engellemek.

#### 6. Sahte Bilgiler ve Manipülasyon:

**Yanlış Bilgi Yaymak:** Kişinin adı altında yanlış bilgi veya sahte haberler yaymak, bu yolla kamuoyu algısını değiştirmek veya kişiyi hedef göstermek.

**Manipülatif İçerikler:** Kişinin kendisi veya bir olay hakkında yanıltıcı veya manipülatif içerikler paylaşmak.

## Dijital Zorbalığın Etkileri:

Dijital zorbalık, kurbanın ruhsal ve psikolojik sağlığını ciddi Şekilde etkileyebilir. Etkileri arasında Őunlar bulunabilir:

**Düşük Özsaygı:** Kurban kendini değersiz veya kötü hissedebilir.

**Anksiyete ve Depresyon:** Sürekli saldırılar ve zorbalık kurbanın ruhsal sağlığını bozabilir.

**Sosyal Çekilme:** Kurban, dijital platformlardan ve sosyal etkileşimlerden uzak durma eğilimi gösterebilir.

**Akademik ve İş Performansı:** Dijital zorbalık, bireyin okul veya iş hayatındaki performansını olumsuz etkileyebilir.

## Zorbalık ve Şaka Nasıl Ayırt Edilir?

### 1. Niyet ve Amaç

Şaka, genellikle iyi niyetle ve eğlendirme amacıyla yapılır. Şaka yapmanın amacı, ortamı daha keyifli hale getirmek veya başkalarını güldürmektir, zorbalık ise kasten başkasına zarar vermeyi, küçümsemeyi veya alaya almayı amaçlar. Zorbalıkta niyet, hedef kişiye zarar vermek veya onları küçültmek olabilir.

### 2. Etki ve Duygusal Tepki

Mağdur genellikle şakadan memnun kalır ve durumdan rahatsızlık duymaz. Şaka, karşılıklı olarak kabul görmüş ve eğlenceli bir Şekilde yapılır. Zorbalıkta ise mağdur rahatsızlık, üzülmeye, utanç veya korku hissedebilir. Zorbalık, mağdurun duygusal olarak zarar görmesine neden olur ve bu genellikle kalıcı bir etki bırakır.

### 3. Sıklık ve Tekrar

Şaka genellikle tek seferlik bir olaydır ve tekrarlanan bir durum değildir. Şaka yapıldığında, bu durum herkes tarafından kabul edilir ve belirli bir sınıra sahiptir. Zorbalık, tekrarlayan bir davranıştır ve sürekli olarak aynı kişiyi hedef alır. Bu sürekli tekrarlama, mağdur üzerinde sürekli bir baskı oluşturur.

### 4. İletişim ve İzin

Şaka yapılan kişi, bu şakanın kabul edilebilir olduğunu düşünür ve sakadan ötürü olumsuz duygular geliştirmez. Şaka, karşılıklı anlayış ve rıza ile yapılır. Zorbalıkta ise mağdur bu durumu rahatsız edici bulur ve çoğu zaman mağdurun izni olmadan yapılır.

### 6. Müdahale ve Yanıt

Şaka yapılırken, şaka yapılan kişi rahatsız olmuşsa, bu durumu açıkça ifade edebilir ve şaka durdurulabilir. Şaka esnasında ortaya çıkan rahatsızlık genellikle hemen çözülür. Zorbalık durumunda ise mağdurun durumu ifade etmesi veya durumu düzeltmeye çalışması genellikle başarısız olur. Zorbalık, müdahale edilmediğinde genellikle daha da kötüleşir.



## Çocuklar Neden Zorbalık Yaparlar?

### 1. Düşük Özsaygı ve Güven

Çocuklar, kendilerini yetersiz ya da güvensiz hissettiklerinde, bu duyguları başkalarını küçümseyerek veya onlara zarar vererek maskeleyemeye çalışabilirler. Akran zorbalığı, kendi özsaygısını yükseltme ya da başkalarını kontrol etme çabası olarak ortaya çıkabilir.

### 2. Ailevi Faktörler

Aile içindeki şiddet, istismar veya yetersiz destek, çocukların zorbalık davranışları geliştirmesine neden olabilir. Evde olumsuz rol modelleri görmek ya da sevgi ve ilgi eksikliği, çocukların sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamasına yol açabilir.

### 3. Sosyal Öğrenme Teorisi

Çocuklar, zorbalık davranışlarını çevrelerinden veya medyadan öğrenebilirler. Eğer çocuklar, etrafında zorbalık, şiddet veya saldırganlık görüyorsa, bu davranışları normalleştirerek kendileri de bu davranışları sergileyebilirler.

### 4. Gruplaşma ve Sosyal Statü

Akran zorbalığı, bazı çocukların grup içindeki sosyal statülerini artırmak ya da kendi güçlerini kanıtlamak için başvurdukları bir yöntem olabilir. Çocuklar, grup içindeki popülaritelerini artırmak amacıyla başkalarını hedef alabilirler.

### 5. Kişisel Sorunlar ve Duygusal Problemler

Kişisel sorunlar, duygusal problemler veya stresli yaşam koşulları, çocukların kendilerini kötü hissetmelerine ve bu olumsuz duyguları başkalarına yansıtma eğiliminde olmalarına neden olabilir.

### 6. İletişim ve Empati Eksikliği

Bazı çocuklar, empati geliştirme konusunda zorluk yaşar. Bu durum, başkalarının duygularını anlamalarını ve saygı göstermelerini zorlaştırabilir, bu da zorbalık davranışlarına yol açabilir.



## Mağdurlar Zorbalık Karşısında Neden Sessiz Kalırlar?

### 1. Korku

**Zorbalıktan Daha Fazla Korkma:** Mağdurlar, zorbalığın daha da kötüleşmesinden veya başka arkadaşlarının da dahil olmasından korkabilirler. Bu durum, mağdurları harekete geçmekten alıkoyabilir.

**Yargılanma Korkusu:** Mağdurlar, yaşadıkları zorbalığın başkaları tarafından yargılanmasından veya küçümsenmesinden korkabilirler.

### 2. Utanç ve Mahcubiyet

**Kendini Suçlama:** Mağdurlar, zorbalığa uğramalarının kendi suçları olduğunu düşünebilirler. Bu durum, onların konuyu paylaşmak istememelerine neden olabilir.

**Mahcubiyet:** Zorbalığa uğrayan çocuklar, yaşadıkları durumu başkalarına anlatmakta utanabilirler.

### 3. Güvensizlik ve Destek Eksikliği

**Yetersiz Güven:** Mağdurlar, öğretmenlerin veya diğer yetişkinlerin kendilerine yardımcı olacağına dair yeterince güven duymayabilirler.

**Yardım Alınamama Korkusu:** Yardım talep ettiklerinde durumu daha da kötüleştireceklerinden endişe edebilirler.

### 4. Sosyal İzolasyon

**Yalnızlık Hissi:** Mağdurlar, yalnız olduklarını ve başkalarının kendilerini anlamayacağını hissedebilirler. Bu durum, onları daha da izole edebilir ve sorunlarını paylaşmalarını zorlaştırabilir.

### 5. Zayıf Özsaygı ve Kendine Güvensizlik

**Özsaygı Eksikliği:** Zorbalığa uğrayan çocuklar, kendilerini yetersiz ve değersiz hissedebilirler. Bu duygular, durumu paylaşmalarını ve yardım aramalarını engelleyebilir.

**Kendine Güvensizlik:** Çocuklar, zorbalıkla başa çıkabileceklerini düşünmeyebilirler ve bu yüzden sessiz kalabilirler.

### 6. Önceki Deneyimler

**Olumsuz Deneyimler:** Daha önce zorbalık hakkında yardım talep ettiklerinde olumsuz bir deneyim yaşamış olabilirler, bu da onları tekrar yardım aramaktan alıkoyabilir.

### 7. Sosyal ve Çevresel Faktörler

**Grup Dinamikleri:** Çocuklar, zorbalığın gruptaki diğer çocuklar tarafından desteklenmesi veya onaylanması durumunda, sessiz kalmayı tercih edebilirler.

**Ailevi Faktörler:** Aile içinde zorbalıkla ilgili yeterli eğitim veya destek olmayabilir, bu da çocuğun yardım istemesi için cesaret bulmasını zorlaştırabilir.

## Akran Zorbalığını Önlemek İçin Öğretmenler Sınıflarında Uzun Vadede Neler Yapabilirler?

### Zorbalık Yapan Öğrenciler İçin,

- Zorbalık davranışına anında müdahale edin; davranışı sonlandırın.
- Okulunuzda asla zorbalığa yer olmadığını açıklayın.
- Zorbalığının kendisine ve karşı tarafa zarar vereceğini anlatın. Böyle devam ederse arkadaşlık ilişkilerinde problemler yaşamaya devam edeceğini söyleyin.
- Problemlerini zorbalık dışında farklı yollarla çözebileceğini açıklayın. •
- Eğer kendisini öfkeli, sinirli veya kızgın hissediyorsa bir yetiştikenden yardım alması gerektiğini söyleyin. Gerekirse okul psikolojik danışmanına/rehber öğretmene yönlendirin.

### Zorbalığa Maruz Kalan Öğrenciler İçin;

- Zorbalık davranışına anında müdahale edin; davranışı sonlandırın.
- Onun suçu olmadığını söyleyin.
- Zorbalık yapana kesinlikle şiddet kullanarak karşılık vermemesi gerektiğini açıklayın. Şiddet kullanmak yerine sakin kalmasını söyleyin.
- Böyle bir olay tekrar gerçekleştiğinde durumu hemen bir yetiştikine (sınıf öğretmeni, psikolojik danışman/rehber öğretmen, ebeveynleri) anlatması gerektiğine ikna edin.

### Olaya Tanıklık Eden Seyirci Öğrenciler İçin;

- Zorbalık yapan öğrencilere gülerек veya mimikleri ile destek olmamalarını söyleyin.
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciye destek olmalarını, sınıf içi etkinlikler veya teneffüste onu da dâhil etmelerini söyleyin
- Böyle bir olay tekrar gerçekleştiğinde hemen bir yetiştikin ile (sınıf öğretmeni, psikolojik danışman/rehber öğretmen, ebeveynleri) paylaşmaları gerektiğini söyleyin.



## Akran Zorbalığını Önlemek İçin Öğretmenler Sınıflarında Uzun Vadede Neler Yapabilirler?

**Açık İletişim:** Çocuklarla bireysel olarak konuşarak onların hissettiklerini ve yaşadıkları sorunları anlamaya çalışın.

**Destekleyici Ortam:** Güvenli ve destekleyici bir sınıf ortamı oluşturun. Çocuklara empati ve saygı gösterilmesini teşvik edin.

**Eğitim ve Farkındalık:** Öğrencilere zorbalık nedir ve bunun neden kabul edilemez olduğu hakkında eğitim verin. Sosyal beceriler ve empati geliştirme aktiviteleri düzenleyin.

**Pozitif İlişkiler:** Öğrenciler arasında olumlu ilişkiler ve destekleyici bir ortam oluşturarak zorbalığın önüne geçin. Güvenli bir öğrenme ortamı sağlamak, zorbalık riskini azaltabilir.

**Etkin Müdahale:** Zorbalık olayları yaşandığında, hızlı ve etkili bir şekilde müdahale edin. Hem mağdurları hem de zorbalık yapan öğrencileri destekleyin ve durumu çözmeye yönelik adımlar atın.

**Sosyal Beceriler Eğitimi:** Öğrencilere etkili iletişim, problem çözme ve empati gibi sosyal becerileri öğretin. Bu beceriler, zorbalık olaylarını azaltabilir ve öğrenciler arasında sağlıklı ilişkiler geliştirebilir.

**Empati Etkinlikleri:** Empati geliştirmeye yönelik etkinlikler ve oyunlar düzenleyin. Öğrencilerin başkalarının duygularını anlamalarını ve saygı göstermelerini teşvik edin.

**Durumları İzleme:** Zorbalık olaylarını düzenli olarak izleyin ve öğrenci davranışlarını takip edin. Bu sayede sorunları erken aşamada tespit edebilir ve müdahale edebilirsiniz.

